Делаем зарядку дома вместе с детьми.

В раннем возрасте малыши проявляют огромную активность. Они постоянно передвигаются по комнате: прыгают, ходят и бегают целыми сутками. Ничего не остается незамеченным для ребенка. Если он что-то видит, пытается изучить. Энергии у него очень много. И задача родителей на данном этапе – заставить ребенка сконцентрировать ее в на правильном деле.  
Рекомендуем вам стимулировать ребенка вести здоровый образ жизни. Для этого необходимо внедрить в его жизнь ряд упражнений. Пусть делает по утрам зарядку. А в течение дня занимается отдельными упражнениями из гимнастики.  
Если вы будете регулярно заниматься с вашим ребенком, он еще с раннего возраста научится зарядке. И будет применять ее в будущей жизни, когда станет взрослым. В результате, малыш станет меньше болеть, и всегда будет бодрым.

Утренняя зарядка для ребенка такого возраста вмещает в себя от пяти до шести упражнений. Они рассчитаны исключительно на малыша, и каждое из них он сможет выполнить. Упражнения тренируют конкретные группы мышц:  
1. Плечи и руки.  
2. Мышцы туловища.  
3. Ножки.  
4. Стопы.  
 Зарядку принято проводить постепенно. Сначала нужно начать с подготовки к упражнениям. Затем, после небольшой разминки, ребенок переходит к выполнению заданий. И после этого постепенно прекращает упражнения – это происходит на заключительном этапе.  
 Перед тем, как начать проводить ребенку зарядку, вы должны максимально продумать ее. Запомните, ваша задача – сделать так, чтобы малышу не было скучно. Для этого утреннюю гимнастику нужно проводить, играючи.  
 Также, рекомендуем вам подбирать только те упражнения, которые будут действительно интересны малышу. Максимальная длительность утренней гимнастики должна варьироваться от пяти до семи минут.  
Чтобы заинтересовать ребенка в тренировках, первые занятия рекомендуем начать с упражнений, которые ему нравятся. Например, если ребенок часто хлопает в ладоши и топает, включите эти телодвижения в свою программу. Ребенок будет с радостью повторять их. И не заметит, что, при этом, его заставили тренироваться.  
 Всегда поощряйте ребенка во время занятий. Если у него получается правильно выполнять упражнения, и он, при этом, не филонит, то хвалите его. Говорите, что он – молодец. Так ребенок будет понимать, что мамочка ценит его усердие и труд.  
 Каждое движение, которое совершается вами, должно сопровождаться звуками. К примеру, если вы говорите ребенку хлопать в ладоши, то сопровождайте это соответствующими «хлоп-хлоп». Если одним из упражнений является потягивание, то рекомендуем сказать во время него что-то вроде «потягуси, потягуси». Подкреплять действия ребенка можно любыми звуками. Главное, чтобы он слышал вас. И понимал, что с ним взаимодействуют.  
 Также просите ребенка повторять за вами. С помощью этого он сможет развить органы дыхания.

**Список упражнений для утренней гимнастики**

* **Быстрая ходьба**. В возрасте от двух до трех лет малыши еще не умеют полноценно бегать. Поэтому, единственное, что вы можете предложить им сделать – это походить с большой скоростью. С помощью этого упражнения ребенок сможет:

1. Добиться улучшения мозговой активности.  
2. Улучшить систему кровообращения.  
3. Научиться правильно дышать, и сделает систему дыхания более сильной.  
4. Размять мышцы.

* **Ловим бабочек**. В ходе этого занятия, вам нужно отправить малыша ходить по комнате. И сказать, чтобы он ловил воображаемых бабочек в ладоши, громко хлопая. С помощью этого упражнения он сможет развить двигательную систему, и весело при этом поиграть.

**Упражнения для рук**

* **Упражнение «Птичка»**. Его нужно делать не меньше тридцати-сорока секунд. Задача малыша – сделать вид, что он птичка, и взмахивать, при этом, руками.
* **Упражнение «Рыбка»**. Скажите ребенку сложить кисти. Ему нужно начинать двигать ими так, как это делает рыбка, когда плывет. В результате, должны получиться волнообразные движения. Заниматься этим упражнением нужно не менее тридцати – сорока секунд.

**Тренировка для мышц плечевого пояса**

С помощью этих упражнений малыш сможет сделать грудную клетку крепче. А также развить дыхательную систему. Более того, с помощью этого он научится правильно держать спину, и не сутулиться.

* **Обнимашки**. На это упражнение отводится пять-шесть выполнений. Малышу нужно сделать следующее. Отвести свои ручки в бок. Вдохнуть воздух. А затем обнять себя за плечи. И выдохнуть.
* **Пароход**. Скажите ребенку, чтобы опустил руки вниз. И начал совершать ими круговые движения. Так, чтобы руки "проворачивались" вокруг его

**Упражнения для туловища**

**Тук-тук**. Сначала ребенку нужно выпрямиться. И расставить ноги параллельно плечам. Когда вы дадите команду, ребенку необходимо сделать резкий наклон. И начать стучать по коленям. На выполнение этого упражнения нужно отвести 20 секунд. Количество повторений, при этом, должно быть от пяти до шести раз.

**Качеля**. В ходе этого упражнения, вы сможете развить вестибулярный аппарат малыша. Ребенку нужно встать на пол, и начать качаться в разные стороны.

**Упражнения для ног и стоп**

**Мышка в норке**. Для этого упражнения вам понадобится стул. За ним ваш ребенок должен спрятаться. А затем начать выглядывать из-за него. Делая вид, что он мышка, которая вылазит из своей норы. Чтобы малышу было максимально интересно, рекомендуем заниматься озвучиванием действий. К примеру, можете говорить «ку-ку!».

**Мячик или кузнечик**. В ходе этого упражнения, малыш должен прыгать, и резко передвигаться вправо, влево. Прыгать нужно не менее пятнадцати, и не более двадцати раз.